

日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品（あかいろ）		おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどりいろ）		おもにエネルギーのもとになる食品（きいろ）		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛 乳・乳製品 小魚 海藻	色のこい 野菜	その他の野菜 きのこ 果物	米 パン めん いも さとう 菓子	油脂 種 実類	
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん	油	
		煮しめ	とり肉		にんじん	れんこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく	さといも さとう	油	
		紅白なます			にんじん	大根 切干大根	さとう		
8	木	カレーうどん 牛乳	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	白玉うどん でんぷん カレールウ		いそへあげ 2コ
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	
		小松菜のおひたし	かつおぶし		ごまっ☆	はくさい	さとう		
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		かつおのおかか煮	かつお かつおぶし			しょうが	でんぷん さとう		
		雑煮	とり肉		にんじん ごまっ☆	大根	もち		
		即席漬				キャベツ きゅうり 大根づけ			
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		ほきのコチュジャンだれ	ほき			しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	
		もやしのナムル				もやし きゅうり	さとう	ごま油	
		わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう	油	
		れんこんの甘辛炒め	オイルツナ		にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま油	
		かぼちゃ入りごまみそ汁	みそ	煮干し粉	かぼちゃ にんじん	ねぎ えのきたけ 大根		ごま	
15	木	照り焼きバーガー 牛乳	とり肉 豚肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	パンズパン さとう でんぷん	油	
		ボイルキャベツ				キャベツ			
		クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん ズロッキリー	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ（牛乳）	油	
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油	
		春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり	マロニー さとう	ごま油	
19	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		
		チキンみそカツ	とり肉 みそ				さとう でんぷん パン粉	油	
		きんぴらごぼう	ちくわ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油	
		かきたま汁	とり肉 豆腐 たまご		にんじん	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
20	火	ハヤシライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	麦ごはん じゃがいも ハヤシルウ	油	
		グリーンサラダ				きゅうり キャベツ 枝豆 レモン果汁	さとう	オリーブ油	



日	曜	献立名	使用する材料の栄養素のおもな働き						備考
			おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉 魚 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	穀類 いも類 砂糖	油脂 種実類	
21	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
		白菜の塩昆布あえ		塩昆布	にんじん	はくさい			
		豚汁	豚肉 みそ 豆腐	煮干し粉	にんじん	大根 こんにゃく ねぎ			
22	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		
		コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	油	
		コールスローサラダ				きゅうり コーン キャベツ	さとう	オリーブ油	
		ミネストローネ	ウインナー		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう じゃがいも	油	
23	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ぎょうざ 3コ
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	油 ラード	
		中華風大根サラダ	ささみ水煮			大根 コーン	さとう	ごま油	
		八宝菜	豚肉 うすらたまご 厚揚げ		にんじん	はくさい たまねぎ もやし しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	
26	月	かきまわし 牛乳	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	枝豆	アルファ化米 さとう		
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	
		沢煮わん	豚肉		ごまつな	ごぼう 大根	春雨		
27	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		
		あじのおろしかけ	あじ			大根	さとう でんぷん	油	
		切干大根の炒め煮	オイルツナ 油あげ			切干大根 ほししいたけ	さとう	油	
		煮みそ	豚肉 うすらたまご 厚揚げ みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さとう		
28	水	大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		
		鶏肉のマーマレード焼き	とり肉			たまねぎ にんにく	マーマレード さとう	油	
		キャベツと小松菜の ごまドレあえ			ごまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま	
		白菜の野菜スープ	ベーコン		にんじん	白蕓 ほししいたけ 大根			
29	木	みそきしめん 牛乳	とり肉 かまぼこ 油あげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	きしめん でんぷん		
		野菜かき揚げ			にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ もやし			
30	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		ガパオライスの具	とり肉 大豆 たまご		にんじん 赤パプリカ	キャベツ 黄パプリカ にんにく	さとう	油	
		春雨スープ	肉団子(とり肉豚肉)			たまねぎ ねぎ 白蕓	春雨 でんぷん 水あめ 肉団子(パン粉)		

※食材の納入状況等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

給食回数 17 回

※太字は愛知県産、太字は扶桑町産です。今月は、大根・人参・白菜・キャベツが扶桑町産になります。